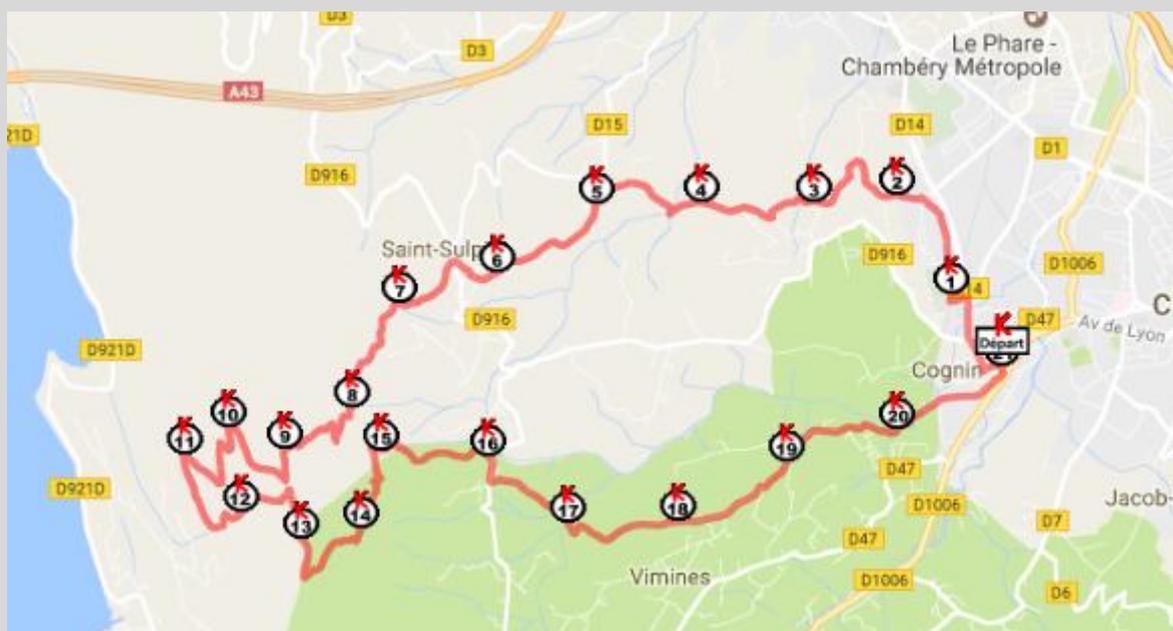


La SAINT SULP'EXPRESS

En déplacement dans la région Grenobloise, je regardais pour une course près de Chambéry. Aucune course officielle n'était présente mais en regardant bien, une course OFF à Cognin existait. Et comme les choses sont bien faites, le tracé passe près dans la commune où réside ma famille Savoyarde.

Cette course coûte 4€ où rien si tu amènes à boire ou à manger et le nombre de coureurs est limité. Les inscriptions se font via le site Kikourou.

21 kms au programme et près de 1000m de D+/D- de nuit.....et sous -5°C.



Le 7 Janvier 16h point de ralliement à la mairie de Cognin. Tous les coureurs se connaissent et le niveau m'a l'air élevé. Julien Chorier fait partie du groupe de 45 coureurs environs. 16h30 c'est le départ en groupe pour 1.5 kms urbain à allure tranquille car le départ « officiel » est en dehors de l'agglomération.



Nous arrivons au pied d'une grosse côte et le départ est lancé. Avec ces températures hivernales (-5°C), le corps a du mal à se chauffer et ce départ droit dans la pente, est difficile. Tout le monde part vite et au bout de quelques kilomètres, je tempore car le chemin est encore long.

Au Km 7, j'arrive à l'église de Saint Sulpice lieu du 1^{er} ravitaillement (cidre, gâteau, coca, banane, bière, ...). Ces premiers kms de montée, bien qu'effectués sur route, sont difficiles.

C'est reparti pour continuer l'ascension qui nous amène au col de l'épine. Au sommet, il y a un crucifix et le premier arrivant empoche un saucisson ! Cette montée est longue mais je gère bien cette partie à mon allure. Je cours tout seul depuis le début et je ne vois personne devant ni derrière et ça restera le cas jusqu'à la fin. Il fait froid.

Puis, j'attaque la descente qui est rendue technique avec le gel et les pierres glissantes. Il faut à la fois faire attention à la pose du pied et lever la tête pour vérifier les rubalises (celles-ci étaient suffisantes mais je pense que les coureurs qui connaissaient le parcours étaient sérieusement avantagés).

Au bout de 2 kms de descentes, il faut remonter « dret dans le pentu ». Ça pique et je ressens la fatigue du manque de sommeil cumulé de ces derniers jours.

J'arrive au col Saint Michel et j'attaque la descente progressivement. C'est facile et tranquille et je m'amuse.

Je vois au loin des lumières et je devine le ravitaillement du km 15/16. Je ne tenterais pas le Génépi, ni le foie gras, ni les autres spécialités locales (du genre bouteille avec des plantes à l'intérieur). Je suis accueilli chaleureusement par les bénévoles et ma petite famille. Ils ont bien du courage de nous attendre dans le froid.

Puis c'est la longue descente vers l'arrivée. Ça descend bien et je rejoins le point de départ à Cognin où déjà certains coureurs sont attablés au bar pour le repas d'après course.

3h40 environ de ballade dans la montagne sans me mettre dans le rouge et sans me faire mal. Juste le plaisir d'ouvrir cette année 2017 d'une manière originale et de rencontrer d'autres coureurs « sans se prendre la tête ».